

めざせ！ Super Sprinter！！



宮本 隆信 先生

R3 第1回授業研 指導助言 高知大学 宮本隆信 准教授

<チーム記録を更新してクラスの目標タイムクリアを目指せ！！>

3つの視点

減速の少ないバトンパス 走順作戦 正しいランニングフォームの習得
【1周 140mトラックを4人の走者でつなぎ、チーム記録を2秒短縮】

等質チーム内で教え合い&学び合い

各自の課題を明確にし、チームメンバーが動きを見取り助言する。

【①ダッシュマークの位置 ②手の出し方(左右どちら・親指を下に)

③渡すときの声掛け】短縮タイムを点数化して目標の120点をクリア